

مفاهيم الصحة والمرض والتعافي

Concepts Of Health, Illness And Wellness

المحاضرة الثانية

نظري

تأليف الدكتورة عفاف عيسى نظام

يعد مفهومي الصحة والمرض عنصرين أساسيين في التمريض، تم اشتقاق الصحة من الكلمة الإنجليزية القديمة "hoelth" التي تعني حالة سليمة بشكل كامل أو تبدو انها سليمة. وفي اليونانية القديمة كان ينظر إلى الصحة بشكل عام، في حين أن أكد آخرون أن رفاهية الإنسان قد تأثرت بمجموعة من العوامل البيئية مثل: عادات المعيشة، المناخ، نوعية الهواء، الماء والغذاء. كان يعتقد أن الصحة تنجم عن الانسجام بين عوامل الجسم والبيئة وأسلوب الحياة. خلال القرن السابع عشر، أكد دولفمان أن الصحة والمرض هما الطرفان المتطرفان في سلسلة متصلة واحدة، حيث عدم وجود واحدة يعني وجود الآخر.

واستخدمت الصحة health والعافية wellness بالتبادل. حيث أن العافية هي مقدمة للصحة وهي طريقة متكاملة للعمل، موجهة نحو تعظيم إمكانيات الفرد. فهي توضح قدرة الفرد على كيفية بناء الشكل الأعلى من الصحة والحفاظ عليه. فالعافية هي أسلوب حياة ديناميكي يتضمن المسؤولية الذاتية والوعي التغذوي وإدارة الإجهاد واللياقة البدنية والحساسية البيئية. أما في حالة المرض لا يزال من الممكن تحقيق العافية الفعلية طالما أن المريض لم يقطع أنشطته اليومية أو لم يواجه علامات وأعراض المرض.

الصحة: هي مستوى الكفاءة الوظيفية والأйضية للكائن الحي، أما عند الإنسان فالصحة لدى الأفراد والمجتمعات وفقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية: هي حالة من اكتمال السلامة البدنية والعقلية والاجتماعية وليس مجرد غياب أو إنعدام للمرض أو العجز.

لكن هذا التعريف تعرض لانتقاد كبير وذلك لتنافيه مع الحياة الواقعية خاصة مع استخدام كلمة اكتمال السلامة، وهو ما دفع العديد من المنظمات إلى استخدام تعريفات أخرى من بينها:

الصحة هي الحالة المتوازنة للكائن الحي والتي تتيح له الأداء المتناغم والمتكامل لوظائفه الحيوية بهدف الحفاظ على حياته ونموه الطبيعي.

كما عرّف العالم **بيركنز** الصّحة: بأنّها حالة من التّوازن النسبي لوظائف الجسم المختلفة، وتنتج من تكيف جسم الإنسان مع العوامل الضارة التي يتعرّض لها.

العافية و التعافي:

العافية: هي حالة من السعادة، تشمل المفاهيم الأساسية للعافية المسؤولة الذاتية، وعملية النمو الحركية واتخاذ القرار فيما يتعلق بالتغذية و تدبير الشدة، واللياقة البدنية والرعاية الصحية

والرعاية الوقائية والصحة العاطفية وغيرها من أوجه الصحة، والشئ الأكثر أهمية هو الشخص ككائن متكامل

التعافي: هو ادراك شخصي للحوية والشعور بالحالة الحسنة

وللعافية (الصحة الجيدة) عدة جوانب يجب أن يتعامل الأشخاص مع العوامل داخل كل عنصر لتحقيق الصحة والعافية المثالية : وهذه الجوانب هي:

١. **الجانب الجسماني:** هو الجانب الذي يشمل الشكل الملموس لجسم الفرد وحواسه

الخمسة، وهي اللمس، والشم، والرؤية، والتذوق، والسمع، ويتطلب ذلك التغذية الجيدة والوزن المناسب وتمارين رياضية هادفة وراحة كافية. والقدرة على القيام بالواجبات اليومية والوصول إلى اللياقة و المحافظة على شحوم جسم مناسبة وممارسة العادات الإيجابية

٢. **الجانب الاجتماعي:** القدرة على التفاعل بشكل ناجح مع الناي و البيئة التي ينتمي إليها

الشخص لتطوير العلاقات الحميمة مع الآخرين ولتعزيز الاحترام بينهم

٣. **الجانب النفسي:** هو القدرة على تدبير الشدة و التعبير عن العواطف والمشاعر

المختلفة، مثل: الخوف، والغضب، والفراح، والحُب، ومسامحة الآخرين على أخطائهم، وجميع الأحاسيس المختلفة التي تمنح الفرد السعادة مع نفسه ومع الآخرين.

٤. **الجانب العقلي:** يُعبّر عن أفكار الفرد وتصرفاته واعتقاداته وتحليله للمواقف ولنفسه؛ و

القدرة على التعلم و استخدام المعلومات بفاعلية ، و أن تكون للفرد آراؤه وأفكاره الخاصة وأن ينظر لنفسه بطريقة إيجابية بعيداً عن الأفكار السلبية

٥. **الجانب الروحي:** هو الجانب الذي يُعبّر عن علاقة الفرد بنفسه وإبداعاته وهدفه بالحياة

وعلاقته بخالقه، فيحتاج الإنسان إلى هُدوء داخلي وثقة كافية في معرفته الداخليّة

٦. **الجانب العملي:** القدرة على تحقيق التوازن بين العمل والترفيه ، حيث تُؤقر معتقدات

الفرد حول التعليم والعمل والسكن على الرضا الشخصي والعلاقات مع الآخرين

٧. **الجانب البيئي:** القدرة على الترقية و تعزيز الإجراءات الصحية التي تحسن مقياس

العيش و نوعية الحياة في المجتمع ويشمل هذا تأثيرات الطعام و الماء والهواء

إنّ جميع هذه الجوانب ترتبط ببعضها البعض ارتباطاً وثيقاً؛ فمثلاً إذا عانى الفرد من آلام الظهر

ولزم الفراش فترة طويلة، فقد يؤدي ذلك به إلى الدخول في حالة اكتئاب أو إحباط، هذا من

الناحية النفسية والجسمانية، وكمثال آخر على ارتباط الجانب الجسماني بالجانب النفسي فإنّه إذا

تجاهل الفرد حالة الغضب من شيء مُعيّن فمن الممكن أن يؤدي ذلك إلى إصابته بالصُّداع.

عناصرِ الصِّحةِ البدنيَّة:

(١) **التَّغذية:** يُعدُّ الغِذاءُ المُتكامِلُ والمُتوازنُ أساسَ بناءِ جِسمِ الإنسانِ بِشكلِ سَلِيمٍ، ويُصنَّفُ الغِذاءُ المُتكامِلُ إلى مَجموعاتٍ هي: السُّكَّرِيَّاتُ، والدُّهونُ، والبروتيناتُ، والفيتاميناتُ، والمعادنُ

(٢) **الرِّياضةُ البدنيَّة:** تبقى الرِّياضةُ البدنيَّةُ جِسمَ الإنسانِ سَلِيمًا، وتقوِّي عضلاته، وتُحسِّنُ عَمَلَ عضلة القلب، وتُحسِّنُ عَمَلَ العقل، وأيضاً تُحسِّنُ التَّنَفُّسَ، كما تَعْمَلُ الرِّياضةُ على مَنعِ المشاكلِ البدنيَّةِ

(٣) **الرَّاحةُ والنَّوم:** تزيد الرَّاحةُ نشاطَ الإنسانِ وحيويَّتهِ وقُوَّتِه؛ حيث إنَّ الكِبَارَ في السَّنِ بِحاجةٍ إلى فتراتِ نَومٍ أكثرَ من الأصغر سِنًا، فقلَّةُ النَّومِ من شأنها أن تُؤدِّي إلى بعضِ المشاكلِ البدنيَّةِ.

(٤) **النَّظافة:** تحمي النَّظافةُ من البكتيريا والأمراضِ الجِديَّةِ. الأسنانُ: يُعدُّ الاعتناءُ بالأسنانِ وتنظيفها يوميًّا باستخدامَ الفرشاةِ ومعجونِ الأسنانِ قبلَ النَّومِ وبعدَ الأكلِ كما يجبُ العنايةُ باللثةِ أيضًا .

عناصرِ الصِّحةِ العقليَّة:

(١) **النُّموُ الانفعالي:** تتأثَّرُ صِحَّةُ الإنسانِ العقليَّةُ بالخبراتِ التي يكتسبها منذُ صِغَرِه، وتتأثَّرُ أيضًا بالمواقفِ والتَّجاربِ الحزينةِ منها والسَّعيدةِ .

(٢) **التَّصرُّفُ مع الضُّغوطِ النَّفسيَّة:** لا يُمكنُ لأيِّ إنسانٍ أن يبتعدَ عن الضَّغطِ النَّفسيِّ إلا أنَّهُ هنالك طُرُقٌ لمُساعدتهِ على التَّعاملِ مع ضُغوطاتِ الحياةِ النَّفسيَّةِ التي تُواجهه، ومنها: مُمارسةُ التَّمارينِ الرِّياضيةِ، والنَّومُ لِمُدَّةٍ كافيةٍ، والمَشْيُ والتَّأمُّلُ والاسترخاءُ والتَّدبُّرُ؛ فجميعها أمورٌ تُساعدُ على الانشغالِ عن الضُّغوطاتِ النَّفسيَّةِ

(٣) **العلاقاتُ الاجتماعيَّة:** للعلاقاتُ الاجتماعيَّةُ تأثيرٌ كبيرٌ على صِحَّةِ الإنسانِ؛ بِحيثُ تُعطيُ العلاقاتُ الحميمةَ بينَ الأصدقاءِ والأقاربِ الدَّعمَ والشَّجاعةَ وتزيدُ من الصِّحةِ العقليَّةِ

عناصرِ الصِّحةِ النَّفسيَّة:

تهدف عناصر الصحة النفسية إلى عيش الفرد حياةً هنيئة يرضى فيها عن نفسه، وبالتالي بناء مجتمع قوي ومتماسك ومستقر، وهذه العناصر هي:

(١) تقدير الذات: بحيث يشعر الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية بتقبلهم لذواتهم

وتقديرهم لأنفسهم.

(٢) معرفة الذات: يعرف الأشخاص ذواتهم، كما يُراعون مشاعرهم الذاتية ودوافعهم

الحقيقية نحو أمرٍ ما

(٣) الثقة في الذات: إن الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية تكون ثقتهم بأنفسهم

عظيمة فهم يؤدون أعمالهم باستقلالية.

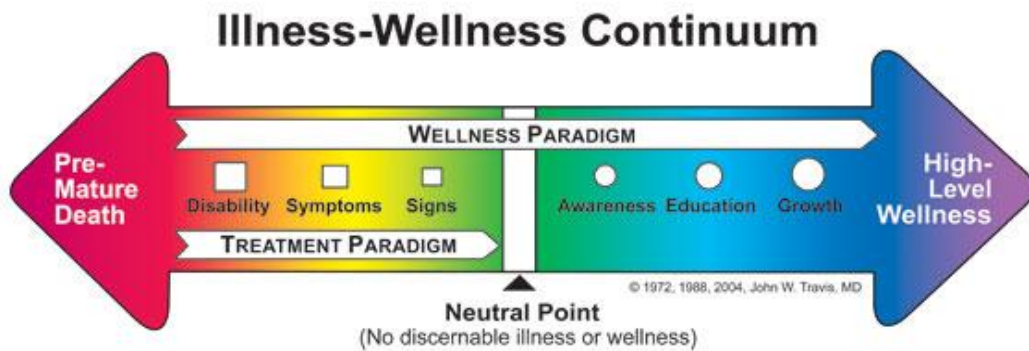
إن الصحة النفسية تجعل الفرد يتحكم في عواطفه وتصرفاته وانفعالاته، فيتجنب السلوك الخاطئ ويتصرف بشكل سليم وسوي، ولها أهمية لا تقل عن أهمية الصحة الجسدية، فلا غنى للإنسان عن صحته النفسية كما لا غنى له عن صحته الجسدية، فقد اتفق العلماء على أن الصحة النفسية عامل مهم لتحقيق الصحة الجسدية والسلامة من الأمراض، ويتمثل مفهوم الصحة النفسية بقدرة الفرد على تحقيق الانسجام مع ذاته ومع مجتمعه، ويتمثل أيضاً بتحقيق الفرد الرضا عن نفسه، الأمر الذي يجعله قادراً على تحقيق السعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويصبح قادراً على تحمّل الصراع في أشكاله المختلفة في الحياة، ويستثمر قدراته ومواهبه بالشكل الأمثل. إن الصحة النفسية تمثل سعادة غير منتهية للشخص، فيستطيع العيش دون مشاكل، ويكون صداقات كثيرة، ويكون قادراً على تخطي أي صدمة أو ضغط نفسي قد يتعرض له

أبعاد العافية: (الصحة الجيدة)



سلسلة الصحة والمرض:

تستخدم سلسلة الصحة والمرض لقياس مستوى العافية المدرك من قبل الشخص، يمكن أن ترى الصحة والمرض كنهايات متعاكسة في سلسلة الصحة، يمكن أن تنتقل حالة المريض من المستوى الأعلى للصحة إلى الصحة الجيدة إلى الصحة العادية ثم الصحة الضعيفة فالصحة السيئة جداً وأخيراً الموت ينتقل الناس إلى الأمام وإلى الخلف ضمن هذه السلسلة يوماً بعد يوم



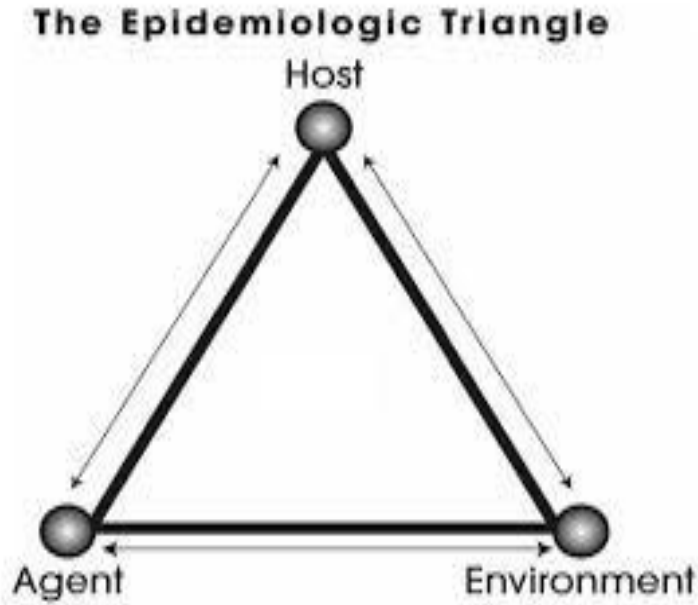
نماذج من الصحة والمرض

١- نموذج Travis and Ryam

يعتقد أنه من الممكن أن يكون الشخص مريضاً جسدياً وفي نفس الوقت سليم، حيث يساعد هذا النموذج الفرد للانتقال من اليسار باتجاه نقطة الحياد (حيث لا أعراض ظاهرة للمرض) مثال:

شخص لديه ارتفاع توتر شرياني وبعاني من أعراض وعلامات هذا المرض، عند تناوله للأدوية الخافضة للضغط يعود الى نقطة الحياد، وفي حال انه اتبع النظام الصحي للحياة كالرياضة والابتعاد عن الحياة الضاغطة و الامتناع عن الكحول والتدخين فإنه ينتقل إلى المستوى الأعلى من السلامة .

٢- نموذج المسبب المضيف والبيئة:



يوجد له ثلاث حركات:

وهذا النموذج يساعد على تعزيز الصحة والحفاظ عليها

- ❖ **المسبب:** أي عامل من عوامل البيئة يمكن أن يسبب المرض
- ❖ **المضيف:** هو الشخص الذي يكون عرضة لذلك ويؤثر كل من العمر والجنس و عادات نمط الحياة على ارتكاس المريض
- ❖ **البيئة:** جميع العوامل التي يمكن ان تهيأ أولاً تهيأ الفرد لتطوير المرض

متغيرات تؤثر على الحالة الصحية للفرد:

أولاً) المتغيرات الداخلية:

- **البعد الحيوي:** الغرق و الجنس و العمر ومستوى التطور وجميع هذه المتغيرات تؤثر على صحة الفرد
- **البعد النفسي:** من العوامل العاطفية التي تؤثر على الصحة : التفاعلات الجسدية والعقلية التي يمكن أن تؤثر على الحالة الصحية بشكل إيجابي أو سلبي . مثال: الطالب الذي لديه قلق الامتحان يحدث عنده تعدد بيئات
- **البعد الإدراكي:** نمط الحياة يشير لاسلوب الشخص العام في الحياة والخيارات التي ينتقيها في التعامل مع حياته الخاصة والعامة وما لها من تأثيرات إيجابية وسلبية

ثانياً) المتغيرات الخارجية:

تشمل المتغيرات الخارجية التي تؤثر على الصحة ما يلي:

البيئة الفيزيائية، وخيارات نمط الحياة ، و المعتقدات الثقافية و العائلية، وشبكة الدعم الاجتماعي

١- **البيئة :** يصبح الناس مدركون بشكل متزايد لبيئتهم وتأثيراتها على صحتهم ومستوى

العافية يوماً بعد يوم ، يحدد الموقع الجغرافي المناخ و المناخ يؤثر على الصحة. مثال:

الاسبستوس مادة مسرطنة وتدخين السجائر خطر على صحة الفرد

٢- **مقاييس الحياة:** يرتبط مقياس العيش بالصحة و المراضه و الوفاة ، يختلف الاصحاح و

العادات الغذائية و سلوك طلب الرعاية الصحية ومتابعة النظم الصحية بين المجموعات

ذوات الدخل المنخفض و المرتفع

من خيارات نمط الحياة الصحية:

١- الرياضة المنتظمة

٢- السيطرة على الوزن

٣- تجنب الدهون المشبعة

٤- تجنب التدخين و الكحول

٥- فحص الاسنان لشكل دوري

٦- الزيارات الدورية من أجل اجراء الاختبارات والفحوص

٣- **المعتقدات الثقافية و العائلية:**

يمكن أن يسبب سوء الاستخدام البدني والعاطفي مشاكل صحية طويلة الأمد. تعتمد الصحة العاطفية على البيئة الاجتماعية الخالية من التوتر الزائد و لا تعزل الفرد الآخرين عن الآخرين

يسرع مناخ الاتصال المفتوح والمشاركة والحب تحقيق ذات الشخص أفضل ما يمكن. يؤثر التفاعل الاجتماعي والثقافي أيضاً على كيفية إدراك الشخص و تجاربه وتكيفه مع الصحة والمرض

٤- **شبكة الدعم الاجتماعي:** يساعد شبكة الدعم الاجتماعي (أهل ، عائلة، أصدقاء، أهل ثقة) على تجنب المرض ،بينما الناس الذين ليس لديهم شبكات دعم كافية مؤهلين أن يصبحوا مرضى بشكل متزايد

التزام الرعاية الصحية:

الالتزام هو درجة توافق سلوك الشخص (أخذ أدوية، متابعة الحمية، أو تغيير نمط الحياة) مع النصيحة الطبية والصحية

العوامل التي تؤثر على الالتزام:

- ١- وجود دافع لأن يصبح الشخص معافى
- ٢- إدراك شدة المشكلة الصحية
- ٣- درجة إزعاج المرض للمريض نفسه
- ٤- تعقيدات ومدة و التأثيرات الجانبية للعلاج الموصوف
- ٥- التكلفة الكلية للعلاج الموصوف

السقم والمرض:

السقم: هو حالة شخصية من الشعور بضعف الوظائف البدنية أو العاطفية أو الفكرية أو الاجتماعية أو التطورية أو الروحية للشخص

بعض الأشخاص مثلاً يكون لديهم مرض في المعدة مثلاً ولكن لا يشعرون بالسقم ، وآخرون قد يشعرون بالسقم وعدم الراحة على الرغم من عدم وجود مرض واضح.

السقم هو شعور شخصي و الفرد نفسه فقط الذي يستطيع أن يقول أنه سقيم أو لا. ويمكن أن يوصف المرض أنه تراجع في وظائف الجسم و تراجع الامكانيات و قصر مدى الحياة الطبيعي

تصنيف المرض والسقم: حسب المرض الحاد و المزمن

- ١- **المرض الحاد:** يتميز بشدة الأعراض وقصر المدة نسبياً حيث تظهر الأعراض فجأة و تختفي بسرعة على الغالب تعتبر بعض الأمراض الحادة خطيرة مثل التهاب الزائدة الدودية ولكن العديد من الامراض الحادة مثل الزكام تختفي دون تدخل طبي
- ٢- **المرض المزمن :** يدوم لفترة طويلة عادة ستة أشهر أو أكثر وغالباً مدى الحياة ، للمرض المزمن عادة بداية بطيئة و غالباً تصاحبه فترات من الهدأة عندما تختفي الاعراض و أخرى من التفاقم عندما تظهر الأعراض مثال (التهاب المفاصل، أمراض القلب و الرئة، الداء السكري)

مراحل المرض حسب Suchman

- **المرحلة الأولى:** العرض الذي يعاني منه المريض في هذه المرحلة أنه يعتقد أن هناك شيء ما خطأ مثل (الألم، الطفح الجلدي، السعال..)
- **المرحلة الثانية:** اتخاذ دور المريض
- الاستجابات العاطفية مثلاً الخوف ، القلق، الاكتئاب هي شائعة في هذه المرحلة معتمداً على شدة المرض
- المرحلة الثالثة:** الخضوع للرعاية الطبية
- المرحلة الرابعة :** تعتمد على دور التمريض حيث يصبح المريض معتمد على الشخص المهني من أجل مساعدته في الاستشفاء من المرض
- المرحلة الخامسة:** تتطلب المعالجة لتعلم كيفية العلاج وتكاليفه